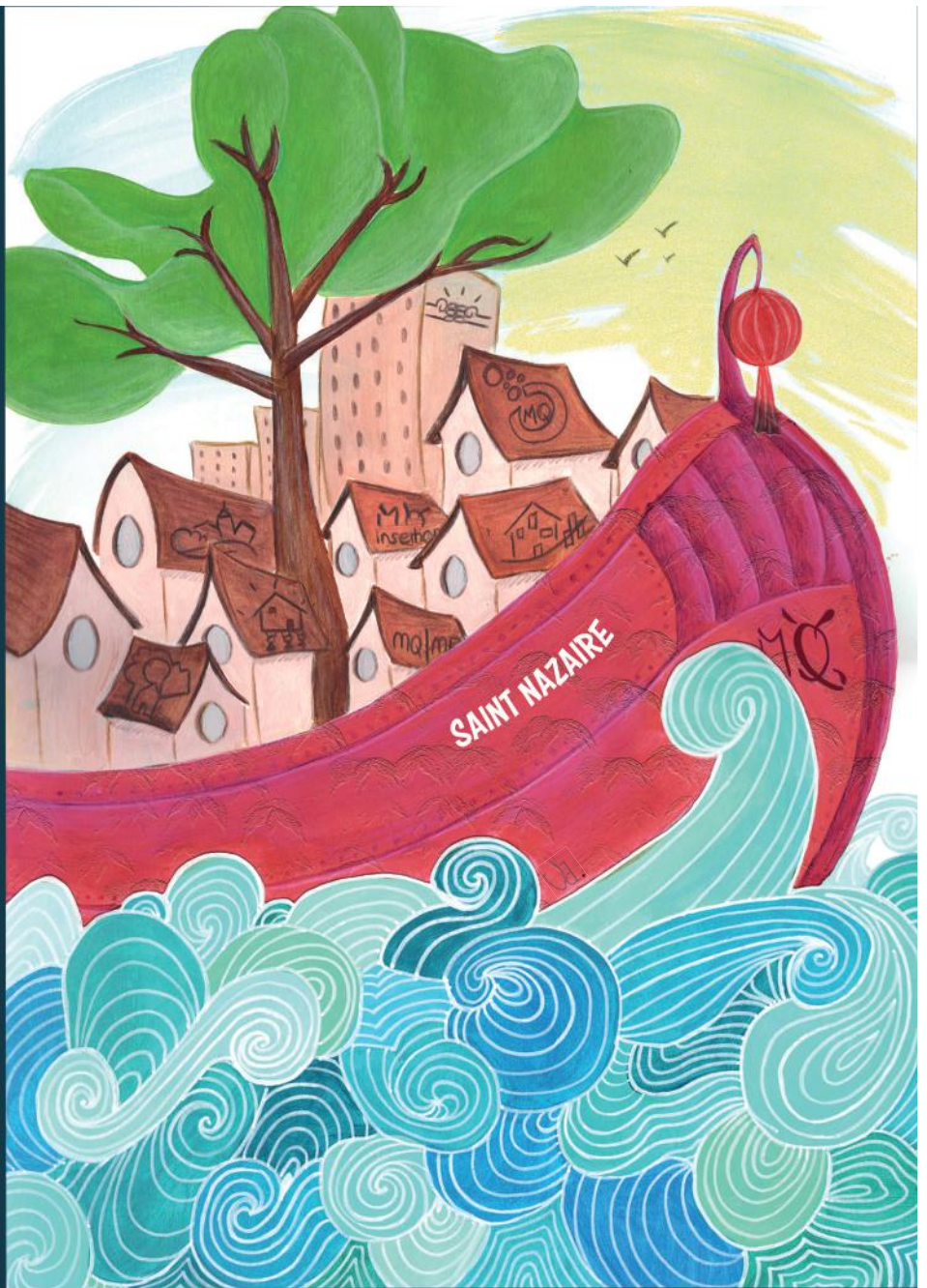


SAISON 2020 - 2021



Fédération des Maisons de Quartier



P3
MQ AVALIX / QUARTIERS NORD
 02 40 70 95 92
 3, rue Calmette
 mqavalix@wanadoo.fr

P4
MQ BOULETTERIE
 02 40 70 35 22
 29, rue des Frères -
 mqbouletterie@wanadoo.fr

P5
GRANGE AUX FRINGUES
 02 40 70 35 00
 48, rue du Pitre Grenapin

P6
MQ CHESNAIE TRÉBALE
 02 28 55 99 90
 1 bis, rue des Ajoncs
 mqchesnaie@wanadoo.fr

P8
MQ IMMACULÉE
 02 51 10 11 20
 92, route du Château de
 Beauregard
 mqimmaculeebeauregard@orange.fr

P7
MQ BEAUREGARD
 02 40 22 53 69
 73, rue Angela-Duval
 mqimmaculeebeauregard@orange.fr

P7
MQ KERLÉDÉ
 02 40 53 50 00
 70, rue Ferdinand Buisson
 mqkerlede@wanadoo.fr

P7
FORT DE VILÈS-MARTIN
 02 40 53 08 05
 5, rue Ferdinand Buisson

P8
MQ MÉAN-PENHOËT
 06 19 64 14 79
 1, rue Emile-Combes
 contact@mqmp.fr

P9
LUDOTHÈQUE
 06 13 04 61 10
 106, rue de Trignac

P9
EVS PRÉZÉGAT
 07 69 55 60 11
 48, Rue Edgar Degas
 lelocalpz@gmail.com

P10 et 11
SECTEUR INSERTION
 02 40 22 78 70
 122, boulevard de Neyman
 fmq@siege.fmq-saintnazaire.fr

P12 à 23
ABÉCÉDAIRE DES ACTIVITÉS

MIXITÉ

LAÏCITÉ

SOLIDARITÉ

L'ADHÉSION

- Adultes : 7€
- Enfants / jeunes (jusqu'à 25 ans) : 4€
- Familles : 11€
- Associations : 30€

L'adhésion donne accès aux activités et animations de toutes les Maisons de Quartier de Saint-Nazaire.

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 1ER SEPTEMBRE 2020

DÉMARRAGE
 le 14 septembre 2020

FIN DES ATELIERS
 le 19 juin 2021

PLACE AUX ASSOCIATIONS LE 5 SEPTEMBRE 2020

Dessin couverture et mise en page :
 Véronique DEROUIN,
 Illustratrice
 vd.illustrations@gmail.com
 veroniquederouin.fr

CONTACTS FMQ

122, boulevard Jean de NEYMAN
 44600 Saint-Nazaire
 02 40 22 78 70
 fmq@siege.fmq-saintnazaire.fr
 www.fmq-saintnazaire.fr

Du lundi au vendredi
 9h-12h30 & 14h-18h



LA MAISON DE QUARTIERS AVALIX-NORD vous ouvre ses portes dans un esprit d'échanges, de solidarité et de réflexion.

L'équipe d'animation, bénévole et professionnelle, est à votre disposition pour vous accompagner dans vos projets.

Nous accueillons les habitants dans toutes leurs diversités, leurs différences, leurs importances...

Venez prendre part à l'offre d'animations, de spectacles et de débats ...

Venez créer, expérimenter, oser, partager, inventer un nouveau monde...

Vous êtes les bienvenus avec vos idées, vos envies ! Poussez la porte c'est près de chez vous !

*MARIE-PIERRE FOURNIER, PRÉSIDENTE
MARIE-PIERRE SOU, DIRECTRICE*

UNE SAISON 2020-2021

CULTURELLE avec la compagnie Banc Public et la création théâtrale « Une femme dans la tourmente ». Nous clôturerons ce projet avec des représentations au Théâtre Jean Bart début décembre.

ARTISTIQUE ET MUSICALE avec la philharmonie des quartiers, au bénéfice des enfants des écoles du territoire, Brossolette et Camus.

PARTENARIAL AVEC LE THÉÂTRE SIMONE VEIL, restitution d'un travail élaboré sur la saison dernière avec une sieste musicale, accueil de la compagnie Charabia pour le spectacle « je suis plusieurs », création d'un film d'animation avec les habitants du Petit Caporal sur leur vision de leur quartier ...

ENGAGÉE ET MOBILISÉE pour combattre l'individualisme et toutes formes de replis identitaires.

EDUCATIVE en favorisant l'expression et l'échange d'expériences entre parents avec « Récits de parents » animé par Anthony Pouliquen.

À L'ÉCOUTE DES HABITANTS afin de soutenir leur implication et leurs initiatives : accompagnement de l'association « au coeur » du Petit Caporal, dans le cadre de la création d'un Espace de Vie Sociale.

CURIEUSE avec la création d'ateliers de sensibilisation à l'urbanisme et au regard porté sur le quartier et la ville.

DES RENDEZ-VOUS

PORTE-OUVERTE ET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de la maison de quartier, le **vendredi 11 septembre**. Spectacle surprise en fin d'assemblée

CAP EN SCÈNE ET CONCERT PROMENADE, samedi 26 septembre au Petit Caporal

SIESTE MUSICALE, jeudi 8 octobre avec François ROBIN et Erwan MARTINERIE

SIX SEMAINES AVEC PLATON, dans le cadre des semaines d'éducation contre le racisme, le 14 octobre,

SOIRÉE DES BÉNÉVOLES, avec les Maisons de Quartiers de la Bouletterie et de la Chesnaie, **vendredi 16 octobre**

FEMMES DANS LA TOURMENTE, au Jean Bart, les 5 et 6 décembre

«**ET POURQUOI PAS**», Spectacle musical (à partir de 6 ans) de Mamadou Sall, **vendredi 11 décembre**

SOIRÉE CABARET DE FIN D'ANNÉE, **vendredi 18 décembre**

«**JE SUIS PLUSIEURS**», de la Compagnie Charabia (spectacle 0/3 ans), les 15 et 16 janvier

«**RÉCITS DE PARENTS**», premier trimestre 2021 et Conférence sur l'estime de soi de nos enfants avec Paloma Paloscia

DES CINÉS-DÉBATS, d'avril à Mai

TERRAIN D'AVENTURE, période estivale 2021

DES EXPOSITIONS tout au long de l'année à suivre dans notre actualité

UN QUOTIDIEN SOLIDAIRE ET CONVIVIAL

BRICO 2 ROUES, atelier de réparation participatif (sur RDV).

CAMPING-CAR NUMÉRIQUE, pour répondre aux urgences numériques.

ÉCRIVAIN PUBLIC, (RDV le mardi).

GIVE BOX ou boîte à partages.

«**LES GOÛTERS JARDIN** », ou une autre façon de jardiner...

PANIERIS BIO avec l'ACAPE, le mardi 17h30 / 18h45.

SOLIAË, vente de fleurs par le chantier d'insertion FMQ, **mardi 17h/19h**.

«**TROC SERVICES**», échange de compétences entre habitants.

Permanence «**UFC QUE CHOISIR** » le **jeudi, tous les 15 jours** de 14h00 à 17h00.



02 40 70 95 92 / mqavalix@wanadoo.fr

CONTACT

La maison de quartier d'Avalix est affiliée à la Fédération des Centres Sociaux.



ASSOCIATION D'HABITANTS BÉNÉVOLES, nous animons la vie sociale de la Bouletterie et de la Richarderie et souhaitons renforcer le pouvoir d'agir des habitants. A vocation familiale et pluri-générationnelle, la Maison de quartier est ouverte à l'ensemble de la population où le droit à la différence, au respect et à la tolérance sont des valeurs essentielles. C'est un lieu d'échanges, de rencontres et d'émancipation, de solidarité, de services et d'information, d'apprentissage de l'autonomie, de l'engagement et de la citoyenneté.

*NADINE Aoustin, PRÉSIDENTE
TOUATI MERNIZ, DIRECTEUR*

UNE SAISON 2020-2021

C'est l'année du **GRAND-REMUE MENINGES**, tous créateurs d'idées pour le quartier 2022-2025 : c'est le moment pour tous les habitants de participer à la réécriture du projet social de votre Maison de Quartier afin d'envisager les transformations à mettre en œuvre pour les 4 prochaines années à venir.



UN QUOTIDIEN SOLIDAIRE ET CONVIVAL

- ACCUEIL À LA CAFET'
- ACTIVITÉS CRÉATIVES, de BIEN-ÊTRE, d'OUVERTURE CULTURELLE pour tous les habitants.
- ALPHABÉTISATION COLLECTIVE
- BOÎTE À ZIK, local de répétitions musicales (7j/7).
- CAMPING-CAR NUMÉRIQUE & AIDE ADMINISTRATIVE de proximité.
- GRANGE AUX FRINGUES, dépôt-ventes de vêtements d'occasion.
- L'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ PRIMAIRE, avec découverte d'instruments de musique, de la danse, du yoga, des arts plastiques ...
- PÉPINIÈRES DES ACTIVITÉS JEUNESSES
- SOLIAË, vente de fleurs par le chantier d'insertion FMQ, le vendredi de 15h à 18h.

DES RENDEZ-VOUS

- VIDE-GRENIER, le 20 septembre.
- ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, le 16 septembre.
- COMÉDIE MUSICALE, le 25 et 26 septembre.
- BAL DES 6 TROUILLES, LA BOULETTERIE JOUE AVEC LA CHESNAIE, LA FÊTE DES BÉNÉVOLES, octobre .
- CAP AILLEURS, à la découverte du monde en novembre.
- FÊTE DES ENFANTS, FÊTE DE FIN D'ANNÉE ... en décembre.
- LA BOULETTERIE FAIT SON CARNAVAL en mars.
- SEMAINE D'ÉDUCATION CONTRE LE RACISME en avril.
- COMÉDIE MUSICALE en mai.
- ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ET FESTIVE de la Maison de Quartier en mai.
- FESTIVAL TINTAMARRE ET CHARIVARI en juillet.

*SORTIES JEUNESSES ET FAMILIALES,
ANIMATIONS DE PROXIMITÉS ET
ACCOMPAGNEMENT AUX VACANCES
SCOLAIRES À L'ÉTÉ 2021.*



CONTACT

02 40 70 35 22 / mqbouletterie@wanadoo.fr

La maison de quartier de la Bouletterie est affiliée à la Fédération des Centres Sociaux.



LA MAISON DE QUARTIER se doit d'être un lieu pour tous, en particulier pour les plus fragiles et ceux et celles qui, pour différentes raisons, sont éloignés des offres éducatives, culturelles et de loisirs. Nous défendons l'idée qu'un centre social, avant d'être un lieu d'activités, est avant tout un lieu de vie, où chaque habitant peut puiser des ressources : informations, accompagnement, aide, écoute, services, chaleur humaine, utilité sociale...

*HÉLÈNE CANTON, PRÉSIDENTE
VÉRONIQUE ACHALLE, DIRECTRICE*

UNE SAISON 2020-2021

LE PROJET SOCIAL est le socle sur lequel nous nous appuyons pour la mise en œuvre des actions. C'est un projet politique avec des ambitions de changement social et des valeurs auxquelles nous nous référons, répondant également aux missions attendues par la caisse nationale des allocations familiales et la Ville de Saint-Nazaire. Le projet social est élaboré avec les habitants.

Pour 2020-2024, des objectifs prioritaires ont été définis :

- S'émanciper ! Parier sur l'avenir
- Affirmer notre vocation d'être un lieu de vie et de ressources pour tous
- Accompagner les dynamiques d'implication des habitants.

DES RENDEZ-VOUS

Tout au long de l'année :

DES TEMPS FORTS OUVERTS À TOUS

Samedi 12 septembre, un avant-goût du festival et portes ouvertes, Place Nadia

Boulangier /

Samedi 26 septembre, Fête des 15 ans de l'espace civique /

Mardi 20 octobre « La Bouletterie VS la Chesnaie », temps festif sportif et familial /

Carnaval / Mars multimédia /

2 et 3 juillet, festival Tintamarre et Charivari

DES SOIRÉES FESTIVES ET CULTURELLES,

Soirée bénévoles le **16 octobre**, Soirée

Cap Ailleurs le **6 novembre**, Soirée Dîner-

Spectacle le **18 décembre**.

DES RENCONTRES RÉGULIÈRES AVEC LES

HABITANTS SUR L'ESPACE PUBLIC : maraudes,

animations de rue, pause-café à l'école.

POUR SE TENIR AU COURANT DES ANIMATIONS, CONSULTER NOTRE PAGE FACEBOOK OU LE SITE INTERNET.

UN QUOTIDIEN SOLIDAIRE ET CONVIVIAL

AIDE ADMINISTRATIVE

ATELIER DE CO-RÉPARATION

ESPACE ÉCHANGES DE VÊTEMENTS

FACILITATION NUMÉRIQUE

GIVE BOX, je cherche, je donne.

UNE CAFÉTÉRIA ouverte tous les jours.



CONTACT

02 28 55 99 90 / mqchesnaie@wanadoo.fr

La maison de quartier de la Chesnaie est affiliée à la Fédération des Centres Sociaux.



Chers adhérents, chers habitants, chers partenaires, et chers amis de la **MAISON DE QUARTIER IMMACULÉE BEAUREGARD**. Alors que notre structure ré ouvre tout juste ses portes et re démarre petit à petit ses activités, nous tenions à vous adresser un message plein d'espoir pour cette nouvelle saison 2020/2021. Nous sortons de cette crise renforcés dans notre conviction que le lien social et le collectif sont essentiels et se vivent en proximité. Nous avons, à notre échelle, apporté notre contribution pendant cette période de confinement : l'équipe professionnelle et bénévoles a tout mis en œuvre pour poursuivre ce qui pouvait être maintenu (présence sur les réseaux sociaux, newsletter, soutien aux familles dans le cadre de la continuité éducative). Nous tenions également à vous remercier de votre soutien et de votre compréhension pour cette fin d'année écourtée. Nous sommes pleinement investis et à la recherche de solutions « justes » en direction de nos adhérents et partenaires.

Dès à présent nous vous donnons rendez-vous pour notre premier temps fort de la saison :

LE VENDREDI 18 SEPTEMBRE À PARTIR DE 18H30.

SE TIENDRA NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE.

Ce sera l'occasion de partager avec vous les nouvelles orientations de notre projet social 2020-2023.

Au cours du 1er trimestre de la saison 2020-2021, nous devrions également bénéficier de nouveaux aménagements et travaux dans nos deux structures :

- A la Maison de quartier Immaculée, nous attendons l'aménagement du patio, qui deviendra notre nouveau Jardin pédagogique des capucines. Une occasion de faire la fête pour l'inaugurer.
- A la maison de quartier de Beauregard, ce sont des travaux plus conséquents qui sont attendus visant à en améliorer l'accessibilité.

Nous vous donnons donc rendez-vous à la rentrée, pour une saison 2020/2021 pleine de rencontres, de partage et de convivialité !

L'ÉQUIPE ASSOCIATIVE

UNE SAISON 2020-2021

SOLIDAIRE, avec des échanges, du troc, du partage de savoirs. **FACILITATRICE** en étant à l'écoute des habitants afin d'initier, d'accompagner des projets, soutenir les groupes de bénévoles.

FESTIVE, CONVIVIALE pour se rencontrer, partager et se faire plaisir.

DE SOUTIEN aux parents, aux familles, pour échanger et proposer de nouvelles initiatives.

D'ACTIONS COLLECTIVES SOLIDAIRES pour transformer les envies et rêves en possibles

D'OUVERTURE vers les partenaires pour réfléchir et faire ensemble.

DE RENDEZ-VOUS DE PROXIMITÉ pour vous rencontrer, là où vous vivez et contribuer à enrichir la vie sur le quartier.

DES RENDEZ-VOUS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2020

RETROUVER NOS ÉVÉNEMENTS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE DANS NOTRE GAZETTE BI MENSUELLE ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.

LOTO DU GROUPE « CONVIVIALITÉ » (projet autofinancé) : En prévision pour **octobre**.

DÉAMBULATION D'HALLOWEEN : le **vendredi 30 octobre** (village de Beauregard)

LIVR'ET VOUS : en **novembre** sur le thème des arts. En partenariat avec les écoles du quartier.

MARCHÉ DE NOËL, **Dimanche 6 décembre**

SPECTACLE DE NOËL, **Mercredi 9 décembre**

REPAS DE FIN D'ANNÉE, **Vendredi 18 décembre**

UN QUOTIDIEN SOLIDAIRE ET CONVIVIAL

AIDE AUX COURRIERS administratifs et point de facilitation numérique CAF
Mardi : MQ Immaculée ;
Vendredi : MQ Beauregard : 9h30/12h - sur RDV.

BIBLIOSUB - **Mardi 17h/18h** (en alternance Place Béniguel/Beauregard).

LAVERIE, MQ Beauregard à disposition des adhérents.

PANIER BIO de l'ACAPE - **Mardi 17h30/19h**.

SOLIAË : chantier d'insertion FMQ - vente de bouquets de fleurs - **Mardi 17h/19h**.

TROC DU LIVRE - MQ Immaculée
3ème semaine du mois : 14h/18h



CONTACT

Immaculée : 02 51 10 11 20 / mqimmaculeebeauregard@gmail.com
 Beauregard : 02 40 22 53 69

La maison de quartier de l'Immaculée-Beauregard est adhérente à la Fédération des Centres Sociaux.



Une nouvelle saison d'activités commence. Après le bouleversement lié au covid 19, nous espérons vous accueillir de nouveau dans notre maison de quartier, dans le partage de nos valeurs communes : la solidarité, la tolérance, la citoyenneté, la promotion personnelle au service du bien de tous. Ce sera aussi une belle occasion de réfléchir ensemble au monde d'après le coronavirus.

Cette année sera aussi, pour les équipes du centre social, une année de grand chantier. Car nous devons renouveler notre projet associatif pour la période 2022-2025, en cohérence avec les missions qui nous sont confiées par la CAF et la ville de Saint-Nazaire. Nous solliciterons vos suggestions et vos propositions.

Bonne rentrée à toutes et à tous

YVES HERBERT, PRÉSIDENT
SYLVIE GUINEL, DIRECTRICE

UNE SAISON 2020-2021

DE PROXIMITÉ avec des cycles d'animations aux pieds des immeubles.

ACCUEILLANTE avec des soirées pour les nouveaux habitants.

À L'ÉCOUTE DES HABITANTS avec des porteurs de paroles, des soirées débats, d'échanges...

DE SOUTIEN et d'accompagnement des projets de jeunes.

ÉDUCATIVE autour d'actions familiales avec la commission famille.

D'IMPLICATION des bénévoles.

DE PASSION avec les conteurs amateurs (Kerlé-dits).

ARTISTIQUE avec les expositions du Fort de Villès Martin.

D'ÉVASION avec le vieux grément «Le Va Pas Trop Vite» .

DES RENDEZ-VOUS

RETROUVEZ NOS ÉVÈNEMENTS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ET LE SITE INTERNET FMQ

APRÈS-MIDI FESTIFS et ludiques pour les enfants.

SOIRÉES CONVIVIALES et festives

TEMPS FORT À THÈMES / QUINZAINE DE LA PARENTALITÉ : semaine bleue, semaine d'éducation contre le racisme, semaine du développement durable.

EXPOSITIONS au Fort de Villès Martin, **septembre à juin** et salon de rentrée **du 5 au 20 septembre**.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, 25 septembre

CONCERT PROMENADE, 26 septembre

JOURNÉE DES PEINTRES, dimanche 18 avril

SORTIES D'ÉTÉ, juillet & août.

ESPACES DE PAROLES, petit déjeuner-débat des parents



UN QUOTIDIEN PLUS SOLIDAIRE ET CONVIVIAL

BIBLIOTHÈQUE DE PROXIMITÉ, le coin des tous petits

BOÎTE À DONNER (give box)

ESPACE DÉTENTE TOUT PUBLIC, **lundi** (14h/19h),

mardi au jeudi (9h/12h et 14h/19h),

vendredi (9h/12h et 14h/18h).

JARDIN PARTAGÉ

PANIER BIO, **Jeudi** 17h30/19h

PERMANENCE INFORMATIQUE au cas par K, **Mardi** 9h30/11h30 sur RDV
SOLIAË, vente de fleurs par le chantier d'insertion FMQ, **Jeudi** 17h/19h.

DES HABITANTS VOUS ACCUEILLENT AUTOUR D'UN CAFÉ CHAQUE VENDREDI MATIN.



CONTACT

02 40 53 50 00 / mqkerlede@wanadoo.fr

La maison de quartier de Kerléde est adhérente à la Fédération des Centres Sociaux.



LES ÉQUIPES DE LA MQMP sont dans les starting-blocks... La saison 2020/2021 marque un nouveau départ, post épidémie, comme une envie de se retrouver plus et mieux qu'avant ! C'est aussi l'occasion d'imaginer et de vivre le nouveau projet d'animation sociale pour la période 2021/2024. Un projet à l'image du village d'avenir qu'est Méan-Penhoët. Le tout nouveau café Chantilly, café culture animé par des habitants, est inauguré en septembre. Suivra le Bateau-bulle, nouveau lieu d'accueil enfants-parents. Les rues et espaces publics du quartier deviennent le terrain privilégié des animations, rencontres et débats. Tout un programme... à façonner ensemble.

JOSIANE ROBERT, PRÉSIDENTE
YOANN MILLÈS, DIRECTEUR

UNE SAISON 2020-2021

CURIEUSE avec une programmation culturelle variée
AMBITIEUSE avec le projet de renouveler la ludothèque
DÉCALÉE avec des visites historiques et patrimoniales à travers l'espace-temps
AVENTUREUSE avec un périple à Solex jusqu'en Espagne
ENGAGÉE avec les Marchés d'ici aux halles de Penhoët et marchés nocturnes du Brivet
STUDIEUSE avec la participation d'habitants au congrès des Centres sociaux de France
SOLIDAIRE par la mise en place de nombreuses animations imaginées et réalisées par des comités d'habitants sur les quartiers Méan-Penhoët-Herbins et ailleurs...

DES RENDEZ-VOUS

MÉAN-PENHOËT, Village du passé, quartier d'avenir ? débat, 8 septembre
TRANSOLEXINE, 13 septembre
SOIRÉE THÉÂTRE avec le fameux TAT, septembre
SPECTACLE de Théâtre visuel avec la Cie Nina La Gaine, septembre
INAUGURATION DU CAFÉ CHANTILLY, café culture, septembre
SAMEDI BIEN-ÊTRE en famille, de septembre à novembre
APÉRO GÉNÉRAL, refaire le monde et la vie de quartier, 23 septembre
INAUGURATION DU BATEAU-BULLE, nouveau lieu d'accueil enfants-parents, octobre
SEMAINE BLEUE, du 5 au 11 octobre
AFFRONTE TES DARONS à l'école Renan, 19 octobre
ATELIER CRÉATION ARTISTIQUE en famille vacances scolaires d'automne et d'hiver
REPAS SPECTACLE, 29 octobre
MARCHÉ D'ICI aux Halles de Penhoët 5 décembre
PETITE FÊTE EN FAMILLE, 11 décembre
LES 30 HEURES DU JEU, du 22 au 23 décembre
THÉ DANSANT à la frangipane 15 janvier
BACKSTAGE, ateliers artistiques et techniques des métiers de la scène, février et avril
RENCONTRES EN EUROPE, autour des cultures urbaines, séjour jeunes printemps
RANGEZ VOS POULES, LES MANOUCHES DÉBOULENT, alvéole 12, 12 mars
FÊTE DE LA PEUR, mars
SEMAINE D'ÉDUCATION CONTRE LE RACISME, mars

MARCHÉ D'ICI aux Halles de Penhoët 3 avril
LUDOMOBILE dans les quartiers, les mercredis aux beaux-jours
PÉRIPLE À SOLEX EN ESPAGNE, printemps
SÉJOUR EN FAMILLE à la découverte des trésors de la Région, du 13 au 16 mai
THÉ DANSANT, 6 mai
ZONES PORTUAIRES, atelier cinéma avril et juin
APÉRO GÉNÉRAL À LA LUDOTHÈQUE, 26 mai
LES FLÂNERIES DU BRIVET, 28 mai
FESTIVAL BOUGE, 26 juin
SUMMER ACADEMY DE MUSIQUE AUX BEAUX-ARTS, juillet
LUDOTHÈQUE DE PLAGE, tous les jours de l'été
ESPACE LUDIQUE DES ESCALES, du 23 au 25 juillet

UN QUOTIDIEN SOLIDAIRE ET CONVIVIAL

ACCOMPAGNEMENT DE LA VIE ASSOCIATIVE (salles, projets)
DÉMARCHES ADMINISTRATIVES - sur rendez-vous
POINT DE FACILITATION NUMÉRIQUE CAF
SOLIAË, vente de fleurs par le chantier d'insertion FMQ, jeudi 17h/19h
SO'LYB, location de vélossolex à la semaine

Depuis sa création par des habitants fin 2017, *L'ESPACE DE VIE SOCIALE* écoute, rassemble et accompagne les résidents des quartiers de Prézégat et Robespierre, dans « Le Local », espace familial, convivial et solidaire.

Si notre structure est plus petite de celle d'une Maison de quartier, nos ambitions n'en sont pas moins grandes ! Et, en lien avec nos partenaires nous voulons être un lieu incontournable pour les habitants.

Plusieurs activités, portées par des professionnels ou bénévoles aux compétences reconnues, sont proposées chaque semaine. Des animations familiales rassemblent chaque mois les habitants lors de soirées festives.

CHRISTINE CHRISTMANN, PRÉSIDENTE

UNE SAISON 2020-2021

DE CONSOLIDATION de l'espace de vie sociale « Le Local » au service de tous les habitants,

DE COOPÉRATION avec les partenaires,

D'OUVERTURE sur la ville de Saint-Nazaire,

D'IMPLICATION dans la gouvernance de l'association gestionnaire du Local,

D'ENGAGEMENT à défendre la solidarité, le droit à la différence et le plaisir d'être ensemble.

DES RENDEZ-VOUS

Des actions déjà en place :

AUTOUR DE L'ÉCOLE ET DE LA FAMILLE

SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

CAFÉ-ÉCOLE, un vendredi sur deux à l'école Gambetta

BOUGEOÛTHÈQUE, pour les enfants jusqu'à 3 ans et leurs parents

JARDIN PARTAGÉ

ATELIER CUISINE

REPAS PARTAGÉS, deux fois par mois

CAFÉ-CONCERTS

SOIRÉES FESTIVES

SORTIES FAMILIALES DÉCOUVERTES

UN QUOTIDIEN SOLIDAIRE ET CONVIVIAL

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ, aide aux devoirs

AIDE ADMINISTRATIVE

ALPHABÉTISATION

APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS

ATELIER BRICOLAGE avec les

Compagnons Bâisseurs,

ATELIER COUTURE

ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ

ZUMBA ENFANTS

QI GONG





POUR QUI ?

POUR DES PERSONNES RENCONTRANT DES DIFFICULTÉS D'ACCÈS À L'EMPLOI
Chantiers d'insertion, actions de dynamisation, actions d'aide à la mobilité.
Les actions du Secteur Insertion sont soumises à condition et prescription par un travailleur social.

POUR LES PARTENAIRES DU SOCIAL ET DE L'EMPLOI
Des réponses diversifiées aux besoins des publics.

POUR LES ASSOCIATIONS, LES COLLECTIVITÉS ET LES ENTREPRISES
Des prestations :
. Espaces verts
. Décoration florale & Vente des fleurs

POUR LES ADHÉRENTS
. Soliaë, abonnements à des bouquets de fleurs champêtres dans une démarche de développement durable.
. Grange aux Fringues, dépôt-vente de vêtements d'occasion.

ACTIONS DE DYNAMISATION

DES ACTIONS RÉSOUMENT SOLIDAIRES ET ACTIVES POUR LES BÉNÉFICIAIRES DU RSA.

CRÉ²ACTION : Bricoler / Réparer / S'épanouir

JARDIN ET COMPAGNIE : Jardiner / Bouger / Partager

MIEUX-ÊTRE ET SANTÉ : Bouger / Positiver / Se ressourcer

DYNAMIQUE EMPLOI : Agir / Se dépasser / Oser

PÔLE MOBILITÉ

FORMATION ET AIDE LOGISTIQUE POUR UNE MOBILITÉ PROFESSIONNELLE EN LIEN AVEC MOBYL «PLATEFORME MOBILITÉ POUR L'EMPLOI»

AUTO-ÉCOLE à pédagogie adaptée

SERVICE DE LOCATION de scooters (Mobyloc) et voitures (Loc'Auto)

CHANTIER D'INSERTION

*MISE EN SITUATION DE PRODUCTION AVEC UN ACCOMPAGNEMENT, UNE
PROGRESSION INDIVIDUELLE, L'ACQUISITION DE COMPÉTENCES.*

GRANGE AUX FRINGUES

Dépôt-vente de vêtements d'occasion

SOLIAË

Production florale et vente de bouquets par abonnement

ESPACES VERTS

Entretien, nettoyage, tonte, taille, élagage ...

NOUVEAUTÉ 2020 :

Le chantier d'insertion s'empare de la formation en situation de travail pour compléter les dispositifs de formation externes existants. La formation est l'une des 5 fonctions du chantier d'insertion avec les fonctions employeur, accompagnement, production et développement territorial. Pour lui donner toute son ampleur, la FMQ s'inscrit dans le dispositif « Entreprise sociale Apprenante » développé par l'association nationale Chantier-école. Maintenant les salariés du chantier d'insertion suivent un référentiel de formation défini à partir de la situation de production pour développer leurs compétences et aller jusqu'à la certification.



CONTACTS

Chantier d'insertion Espaces verts
Actions de Dynamisation
Soliaë
Pôle Mobilité
02 40 22 78 70 / fmq@siege.fmq-saintnazaire.fr

Grange aux Fringues
02 40 70 35 00 / mqbouletterie@wanadoo.fr



LÉGENDE



ENFANTS



ADULTES



FAMILLE

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ PRIMAIRE ET COLLÈGE



MQ AVALIX-NORD (1) Primaire	lundi & jeudi 16h40-17h30	consulter MQ
MQ BOULETTERIE CP à CM2	mardi & jeudi 16h30-18h	adhésion MQ
MQ CHESNAIE-TRÉBALE CP à CM2 Collège et Lycée	mardi & jeudi 16h30-18h mercredi après-midi & vendredi 16h-18h	7€ + adhésion MQ 7€ + adhésion MQ
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD CP à CM2	lundi 16h45-18h15 (MQ Immaculée) jeudi 16h45-18h15 (MQ Beauregard)	adhésion MQ adhésion MQ
MQ KERLÉDÉ CP à CM2	lundi & jeudi 16h45-18h mardi 16h30-17h45 à l'école jules ferry mer. 17h30-19h & ven. 17h-18h30	2€+ adh. fam 2€ + adh. fam
6ème à 3ème MQ MÉAN-PENHOËT CP à 3ème	mardi & jeudi 16h30-18h	adhésion MQ
EVS PRÉZÉGAT	mardi de 16h30 à 19h	adhésion EVS

ALPHABÉTISATION



MQ AVALIX-NORD (SALLE ANCIEN ACCUEIL PÉRISCOLAIRE PETIT CAPORAL)	mardi 14h00-16h00 mardi 14h30-16h30 / vendredi 16h-18h	adhésion MQ
MQ BOULETTERIE	lundi, mardi ou jeudi 9h30-11h	adhésion MQ
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	mardi et jeudi 9h30-11h	adhésion MQ
MQ MÉAN-PENHOËT	lundi 17h-18h et 18h-19h ou jeudi 17h-18h et 18h-19h	adhésion MQ
EVS PRÉZÉGAT	mercredi 16h-17h	adhésion EVS

ANGLAIS



MQ CHESNAIE-TRÉBALE faux débutant	vendredi 10h-11h15	99€ à 186€
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD débutant	mardi 19h-20h	90€ à 168€

ARCHÉOLOGIE (2)



MQ KERLÉDÉ	mercredi et samedi 14h30	10€
------------	--------------------------	-----

ARTS PLASTIQUES



MQ KERLÉDÉ confirmés	vendredi 10h30-11h30	90€ à 168€
-------------------------	----------------------	------------



ATELIER BRICOLAGE



EVS PRÉZÉGAT avec les Compagnons Bâtisseurs	lundi 14h-16h30	accès libre
--	-----------------	-------------















(1) Association Attache d'Encre

(2) Groupe archéologie 06 48 30 62 17 local 7 rue Suzanne Lacorre (Bouletterie) mq-archeo@orange.fr

ATELIER DE CONVERSATION			
MQ AVALIX-NORD	lundi de 18h00 à 19h00 jeudi de 14h30 à 15h30	adhésion MQ	
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	mercredi 17H30-18H30	adhésion MQ	
MQ MÉAN-PENHOËT	lundi 18h-19h jeudi 18h-19h	accès libre accès libre	
ATELIER CRÉATION			
MQ AVALIX-NORD	Fabrication de bijoux, sacs... (cycles)	adhésion MQ + participation	
ATELIER MÉMOIRE			
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	Septembre à décembre	jeudi 14h00-15h00	15€
ATELIER PARENTS-ENFANTS			
MQ AVALIX-NORD	Eveil musical (parents/enfants 0 à 3 ans)	cycle 10 séances- 2 groupes le lundi	50€ à 93€
MQ BOULETTERIE	Youpi C Mercredi	15h-16h30	adhésion MQ
MQ CHESNAIE-TRÉBALE		durant les vacances	adhésion MQ
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD	Re'création	vendredi 16h-17h30	MQ Immaculée 25€
MQ KERLEDÉ		mercredi 16h30-17h45 - tous les 15 jours	adhésion MQ
MQ MÉAN-PENHOËT	création artistique	vacances scolaires d'automne et d'hiver	adhésion MQ
	Samedis Bien-être à la rentrée		1€ la séance
ATELIER RYTHMIQUE ET INSTRUMENTAL (3)			
MQ AVALIX-NORD		jeudi 19h-20h30	adhésion MQ
BELOTE			
MQ MÉAN-PENHOËT		mercredi 14h-17h	10€
BIEN-ÊTRE ET MOUVEMENT			
MQ AVALIX-NORD	«du temps pour soi »	vendredi 10h- 11h30	Consulter MQ
BOUGEOTHEQUE (MOTRICITÉ FINE)			
MQ MÉAN-PENHOËT	à la ludothèque	(mêmes horaires)	adhésion MQ
BRICO 2 ROUES			
MQ AVALIX-NORD		mercredi 10h00 à 12h00 et 14h00 à 16h00 jeudi 14h00 à 16h00	adhésion MQ
BRODERIE			
MQ MÉAN-PENHOËT		vendredi 14h-17h - tous les 15 jours	10€

(3) Fol Atelier



CAMPING-CAR NUMÉRIQUE			
MQ AVALIX-NORD & MQ BOULETTERIE			
Permanences Place Nadia Boulanger, Petit Caporal et Carrefour des solidarités			
CARTONNAGE			
MQ KERLÉDÉ	vendredi 14h-17h	10€	
CHANT (FOL ATELIER)			
MQ AVALIX-NORD (4)	jeudi 20h30 -23h	adhésion MQ + tarifs selon OE	
CHANT AFRICAÏN			
MQ CHESNAIE-TRÉBALE (5)		consulter MQ	
CHANT CHORAL			
MQ BOULETTERIE	lundi 17h à 18h30	20€	
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD (6)	mercredi 18h15-19h45	96€ à 180€	
MQ MÉAN-PENHOËT	mardi 15h-17h	10€	
CHANT DE MARINS (7)			
MQ KERLÉDÉ	jeudi 20h30-22h30	15€	
CHANT EN LANGUE DES SIGNES (8)			
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD	mardi 18h30-20h00 suivant places disponibles	10€	
CIRQUE			
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD	4-6 ans	mardi 17h30-18h30	90€ à 168€
	7 ans et +	mardi 18h30-19h30	90€ à 168€
COMÉDIE MUSICALE			
MQ BOULETTERIE	lundi de 14h30 à 16h30	5€	
COMÉDIE MUSICALE			
MQ BOULETTERIE	mercredi 17h-18h30	3€	
CONTES AMATEURS / LES KERLE-DITS			
MQ KERLÉDÉ	2 rencontres par mois (2e et 4e jeudi)	adhésion MQ	
CONTES ENFANTS			
MQ AVALIX-NORD	L'heure du conte de Martine	mercredi 10h à 11h	adhésion MQ
CO-RÉPARATION / ÉLECTRONIQUE			
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	mercredi entre 14h et 17h	adhésion MQ	

COUTURE

MQ BOULETTERIE		
Échange	jeudi 14h-16h30	10€
MQ CHESNAIE-TRÉBALE		
	vendredi 14h-17h	10€
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD		
	jeudi 18h-20h	10€
MQ KERLEDÉ		
Groupe, partage, échange couture	2 jeudis/mois 14h-16h30	10€
MQ MÉAN-PENHOËT		
Confirmé	mardi 9h-12h	10€
Entraide	jeudi 14h-17h	10€
EVS PRÉZÉGAT		
Entraide	jeudi 14h-18h	adhésion EVS

COUTURE ET TRICOT

MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD		
Suivant les places disponibles	lundi 14h-16h30	10€

CRÉATION TEXTILE ET SÉRIGRAPHIE

MQ AVALIX-NORD		
Cycle adultes et enfants		adh+30 euros

CUISINE

MQ AVALIX-NORD		
Voyager en cuisine	1 vendredi/mois	adh. MQ + participation
MQ BOULETTERIE		
	vendredi 9h-14h - 1 fois/mois	4€/séance
MQ CHESNAIE-TRÉBALE		
Resto du mois	Vendredi 9h30-14h(Consulter MQ pour les dates)	5€/séance
MQ MÉAN-PENHOËT		
Atelier et le repas	dernier mardi de chaque mois à 9h30	1€
EVS PRÉZÉGAT		
Atelier et repas partagé	1er vendredi du mois	5 €

CUISINE AVEC UN CHEF

MQ AVALIX-NORD		
	3 séances sur vacances de février en 2021	consulter MQ

CUISINE AVEC UN CHEF

MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD		
	mardi 9h-12h 1 fois/mois à confirmer	consulter MQ

DANSE ÉVEIL (9)

MQ CHESNAIE-TRÉBALE		
	mercredi 14h-14h45 et 15h-15h45	consulter MQ

DANSE HIP-HOP











MQ MÉAN-PENHOËT		
Séances découverte tout au long de l'année		1€ la séance

DANSE HIP-HOP

MQ MÉAN-PENHOËT		
Séances découverte tout au long de l'année		1€ la séance



DESSIN			
MQ KERLÉDÉ	mardi 14h30-16h30	143€ à 269€	
DO-IN AUTO MASSAGE			
MQ KERLÉDÉ	lundi 19h45-20h45	90€ à 168€	
MQ MÉAN-PENHOËT	mardi 19h00-20h00	90€ à 168€	
Séances découverte tout au long de l'année		1€ la séance	
ENCADREMENT			
MQ BOULETTERIE	mercredi 9h30-12h	25€	
EVIL ARTISTIQUE, MUSIQUE, DANSE (10)			
MQ AVALIX-NORD	jeudi 17h-17h45	consulter MQ	
Grande section CP	jeudi 17h45-18h45	consulter MQ	
MQ CHESNAIE-TREBALE	lundi 17h-17h45 ou 17h45-18h30	consulter MQ	
FORME ET EQUILIBRE			
MQ KERLÉDÉ	mardi 9h30-10h30 ou 10h30-11h30	90€ à 168€	
FRANÇAIS			
MQ AVALIX-NORD	mardi 14h30-16h30 Vendredi 16h -18h mardi 14h-16h – salle ancien accueil périscolaire Petit caporal	adhésion MQ	
MQ BOULETTERIE	lundi, mardi ou jeudi 9h30-11h	adhésion MQ	
MQ CHESNAIE-TREBALE	mardi et jeudi 9h30-11h vendredi 9h30-11h	adhésion MQ	
MQ MÉAN-PENHOËT	lundi et jeudi 17h-18h et 18h-19h	adhésion MQ	
FRANÇAIS LANGUE D'INTÉGRATION			
MQ KERLÉDÉ	Nos cours de FLI : à destination d'un public débutant ou intermédiaire. 2 sessions d'inscription : début septembre et début janvier Renseignements (jours et horaires au 02.40.53.50.00)		adhésion MQ
EVS PRÉZÉGAT	vendredi 17h-19h	adhésion EVS	
GRUPE 'LES PARTAGES DU VENDREDI'			
MQ KERLÉDÉ	(Loisirs créatifs et balades)	vendredi 14h-17h - 2 fois/mois à la MQ	10€
GRUPE ESCAPADE			
MQ KERLÉDÉ	vendredi 14h-17h - 2 fois/mois en extérieur		10€

GROUPE CONVIVIALITÉ			
MQ BOULETTERIE			
Jeux, sorties ...	mardi 14h-18h	adhésion MQ	
MQ MÉAN-PENHOËT			
A l'abord'âge	vendredi 14h30-16h30	accès libre	
Salle de Méan-Penhoët			
GROUPE FORT DE VILLÈS MARTIN			
MQ KERLÉDÉ			
Organisation d'expositions et accompagnement de projets artistiques		adhésion MQ	
GROUPE VA PAS TROP VITE			
MQ KERLÉDÉ			
Entretien et navigation sur un vieux gréement		10€ à 30€	
GUIWARE			
MQ AVALIX-NORD			
Dès 14 ans	mercredi 17h-18h30	18€	
GUIWARE			
MQ AVALIX-NORD			
	mercredi 17h-18h30	18€	
GYMNASTIQUE CHINOISE QIGONG			
MQ KERLÉDÉ			
	mercredi 9h00-10h00 ou 10h00-11h00	10€ à 30€	
EVS PRÉZÉGAT			
	mercredi 18h - 19h	10 € à 30 €	
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (11)			
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD			
	jeudi 9h15-10h15	90€ à 168€	
GYMNASTIQUE DOUCE			
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD			
	jeudi 10h30 - 12h	25€	
INFORMATIQUE			
MQ AVALIX-NORD			
Stage initiation - découverte des bases de l'informatique	lundi 14h-16h - 10 séances	50€ à 93€	
MQ KERLÉDÉ			
Club vidéo (montage de film et création de diaporama photo)	jeudi 9h30-11h30	10€	
Perfectionnement (à partir du 8 octobre)	jeudi 9h30-11h30 - 5 cours	25€ à 47€	
Permanence informatique au cas par cas (sur RDV)	mardi 9h30-11h30	adhésion MQ	
JARDINS PARTAGÉS			
MQ AVALIX-NORD			
Au Petit Caporal et Avalix		consulter MQ	
MQ BOULETTERIE			
		consulter MQ	
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD			
Jardin pédagogique des Capucines		consulter MQ	
EVS PRÉZÉGAT			
	1 samedi sur 2	adhésion MQ	



JEUX ET DÉTENTE (jeux de société - jeux de cartes)



MQ CHESNAIE-TRÉBALE

mardi 14h-16h jeudi 14h00-16h00

adhésion MQ

EVS PRÉZÉGAT

jeudi 15h-17h

adhésion EVS

JEUX DE SOCIÉTÉ - SCRABBLE



MQ KERLÉDÉ

lundi 14h-17h30

10€

(salle Kerfaouët)

vendredi 13h30-17h30

10€

MQ MÉAN-PENHOËT

vendredi 14h-17h

10€

LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE



MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD

Débutant

lundi 18h15-19h15

90€ à 168€

Initié

lundi 19h15-20h15

90€ à 168€

Débutant

jeudi 18h30-19h30

90€ à 168€

Conversation

lundi 18h30-20h30

suivant places disponibles 25€

LECTURE À VOIX HAUTE



MQ AVALIX-NORD

1 mercredi sur 2 15h-16h

adh. MQ + 15€

LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS



MQ MÉAN-PENHOËT

Ludothèque

mardi 9h15-12h15

accès libre

LOISIRS CRÉATIFS



MQ CHESNAIE-TRÉBALE

vendredi 14h30-16h30

7€

LUDOMOBILE DANS LES QUARTIERS MÉAN-PENHOËT, HERBINS, PRÉZÉGAT



MQ MÉAN-PENHOËT

mercredi après-midi aux beaux-jours

accès libre

LUDOTHEQUE AVEC SES JEUX SUR PLACE



MQ MÉAN-PENHOËT

mardi, jeudi et vendredi 16h30-19h

accès libre

mercredi 15h-19h

accès libre

samedi 10h-13h

accès libre

MAJHONG (jeu de société chinois)



MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD

jeudi 14h-17h

10€

MARCHE POUR TOUS



MQ KERLÉDÉ

(escargot, 8/10 km, 10/12km) mardi 13h45-17h

10€

MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD

Suivant places disponibles 2 vendredis/mois 13h30-17h (voir calendrier MQ) 10€

MÉCANIQUE SOLEX			
MQ MÉAN-PENHOËT	mercredi et vendredi 9h30-12h et 14h-17h	34€	
MÉDITATION			
MQ AVALIX-NORD	lundi 17h15-18h15 et 18h30-19h30	30€	
Lancement en octobre			
MUSIQUE (atelier cor)			
MQ KERLÉDÉ	mercredi 14h 15h	adhésion MQ	
MUSIQUE ORCHESTRE PERCUSSIONS TUBA HARPE			
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	mercredi 18h-19h15	adhésion MQ	
Projet du Conservatoire de Musique			
MUSIQUE ORCHESTRE PERCUSSIONS TUBA HARPE			
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	mercredi 18h-19h15	adhésion MQ	
OENOLOGIE			
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD	vendredi 19h30-21h	150€	
1 séance/mois			
Voir calendrier MQ			
PARENTS NAISSANTS GRANDIR EN JOUANT			
MQ AVALIX-NORD	le vendredi matin	accès libre	
Un rendez-vous par mois			
EVS PRÉZÉGAT			
MQ BOUQUETIER	mercredi 10h-11h30	accès libre	
Bougeothèque			
PATCHWORK			
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	lundi 14h-16h30	adhésion MQ	
PAUSE PARENTS			
MQ AVALIX-NORD	mercredi 8h30-9h30	adhésion MQ	
Pause-café Camus			
MQ AVALIX-NORD	vendredi 8h30-9h30	adhésion MQ	
Pause-café Brossolette			
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	mardi 9h-11h	adhésion MQ	
MQ BOULETTERIE			
MQ BOULETTERIE	8h30-9h30	accès libre	
Pause-café Rebiérioux			
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD		adhésion MQ	
Pause-café dans les écoles de l'Immaculée			
(renseignements auprès de la MQ)			
MQ MÉAN-PENHOËT	mercredi 8h30-9h30	accès libre	
Renan et Bert en alternance			
MQ MÉAN-PENHOËT	dernier vendredi du mois 16h30-17h30	accès libre	
St Joseph			
EVS PRÉZÉGAT		accès libre	
Gambetta	1 vendredi sur 2 - 8h30-9h30	accès libre	
PEINTURE			
MQ AVALIX-NORD		adh. MQ + 15€	
Stages sur différentes techniques			
MQ BOULETTERIE (13)	mardi 9h30-11h30	consulter MQ	

LÉGENDE



ENFANTS



ADULTES



FAMILLE

MQ CHESNAIE-TRÉBALE	mardi 18h15-20h15	15€	
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD	mardi 18h15-21h30	25€	
MQ KERLÉDÉ			
Confirmés	jeudi 9h30-11h30	143€ à 269€	
Débutants	vendredi 9h30-10h30	90€ à 168€	
Sur porcelaine	mardi 14h-16h30	adhésion MQ	
Sur soie	lundi 14h-16h30 ou mardi 9h-11h30	adh. MQ + 10€	
MQ MÉAN-PENHOËT			
Libre expression	lundi 14h30-16h30	128€ à 240€	
PÉTANQUE			
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD			
Suivant places disponibles	lundi et mercredi 14h-16h30	10€	
MQ KERLÉDÉ	mercredi 14h-17h	10€	
PHILARMONIE DES QUARTIERS			
MQ AVALIX-NORD	mardi 17h -18h	consulter MQ	
PILATES			
MQ KERLÉDÉ	vendredi 12h45-13h45	90€ à 168€	
POTERIE			
MQ BOULETTERIE	lundi 14h-16h ou mercredi 20h-22h	30€	
POTERIE - MODELAGE			
MQ BOULETTERIE			
À partir de 7 ans	mercredi après-midi	25€	
PRÈS DE CHEZ VOUS			
MQ AVALIX-NORD			
Petit Caporal		accès libre	
QI GONG			
MQ AVALIX-NORD	mercredi 14h-15h	adhésion MQ + 30€	
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	lundi 16h30-17h30 ou 18h00-19h00	30€	
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD			
Débutants	mercredi 10h15-11h15	90€ à 168€	
Initiés	mercredi 9h15-10h15	90€ à 168€	
EVS PRÉZÉGAT	mercredi 18h - 19h	10 € à 30 €	
QUESTIONS DE PARENTS			
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD			
(voir calendrier à la MQ)	1 jeudi tous les 2 mois à 20h	adhésion MQ	
RELAXATION			
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD	vendredi 10h45-11h45	90€ à 168€	
SAMBA PAGODE			
MQ BOULETTERIE	lundi 18h-22h	adhésion MQ	

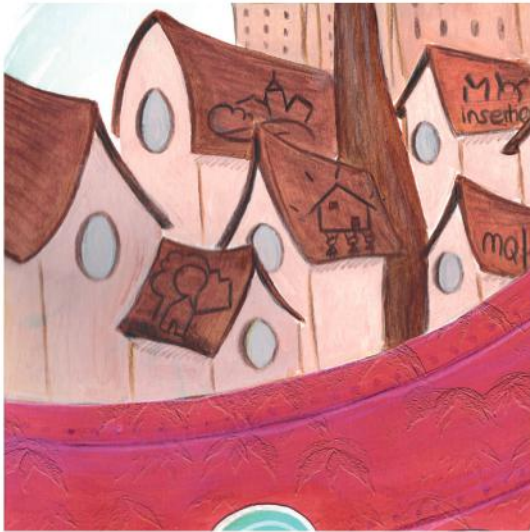
SCRABBLE EN DUPLICATÉ			
MQ MÉAN-PENHOËT	lundi 14h-17h	10€	
SOPHROLOGIE			
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD	Jours et horaires à confirmer	90€ à 168€	
MQ KERLÉDÉ	jeudi 12h30-13h30	90€ à 168€	
SORTIES EN FAMILLE			
MQ AVALIX-NORD		consulter MQ	
MQ BOULETTERIE	Selon les demandes des familles	consulter MQ	
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	6 sorties accompagnées	consulter MQ	
EVS PRÉZÉGAT	Selon les demandes des familles	consulter EVS	
SOUTIEN MATHS			
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD	Collège	mardi 17h-18h ou 18h-19h	31€
	Lycée	mercredi 14h30-16h	43€
SPORT AU FÉMININ			
MQ AVALIX-NORD	mardi 9h30-10h45	consulter MQ	
STAGES CUISINE PARENTS-ENFANTS			
MQ KERLÉDÉ	(période à définir)	12€ à 32€	
STAGES CULINAIRES, CRÉATIFS, CULTURELS			
MQ AVALIX-NORD	Durant les vacances	consulter MQ	
MQ BOULETTERIE		consulter MQ	
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	durant les vacances	consulter MQ	
STAGES DÉCOUVERTE VACANCES SCOLAIRES			
MQ AVALIX-NORD	6-12 ans	thème et période à définir	consulter MQ
MQ BOULETTERIE	Selon les demandes des familles	consulter MQ	
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	Selon les demandes des familles	consulter MQ	
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD		thème et période à définir	consulter MQ
MQ KERLÉDÉ	6-12 ans	thème et période à définir	consulter MQ
MQ MÉAN-PENHOËT	+ 11ans	vacances d'hiver et de printemps	adhésion MQ
Summer Academy de musique		juillet 2021	adhésion MQ
Zones portuaires, atelier cinéma		vacances de printemps et juin 2021	adhésion MQ
EVS PRÉZÉGAT	Selon les demandes des familles		consulter EVS



STAGES DÉCOUVERTE 16-25 ANS 		
MQ BOULETTERIE		
Selon les demandes des jeunes		consulter MQ
STAGE PONEY PARENTS-ENFANTS 		
MQ BOULETTERIE		
	en novembre	12€ à 32€
MQ KERLÉDÉ		
	en été	12€ à 32€
STREET ART 		
MQ MÉAN-PENHOËT		
Réalisation d'une fresque et initiation en juin 2021		accès libre
STRETCHING 		
MQ AVALIX-NORD (14)		
	lundi 8h50-10h15 et 10h30-11h30	consulter MQ
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD		
	lundi 9h30-10h30 ou 10h30-11h30	90€ à 168€
	mardi 18h30-19h30	90€ à 168€
	vendredi 9h30-10h30	90€ à 168€
MQ KERLÉDÉ		
	lundi ou jeudi 18h30-19h30	90€ à 168€
TAI CHI 		
MQ AVALIX-NORD		
	mercredi 11h-12h30	30€
MQ CHESNAIE-TREBALE		
	jeudi 14h-15h et 18h-19h	30€
TAROT 		
MQ KERLÉDÉ		
Initiation	lundi 14h-18h ou mar. 20h30-23h	10€
Confirmés	jeudi 14h-18h ou mardi 20h30-23h	10€
THÉÂTRE ENFANTS 		
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD		
Groupe 1 (à partir de 7 ans)	samedi 10h00-11h15	90€ à 168€
Groupe 2	samedi 11h15-12h30	90€ à 168€
MQ CHESNAIE-TREBALE		
	vendredi 18h30-20h30	15€
MQ KERLÉDÉ		
7-9 ans	mardi 17h-17h45	54€ à 101€
10-12 ans	mardi 17h45-18h30	54€ à 101€
THÉÂTRE PARENTS-ENFANTS 		
MQ CHESNAIE-TREBALE		
	vendredi 18h30-20h30	30€ adultes / 15€ enfants
THÉÂTRE POUR TOUS 		
MQ AVALIX-NORD		
	A partir de janvier 2021	consulter MQ
TRAVAUX D'AIGUILLES 		
MQ AVALIX-NORD		
Tricot et travaux d'aiguilles	lundi ou jeudi 14h-16h30	11€
MQ KERLÉDÉ		
Tricot, crochet	vendredi 14h30-17h - tous les 15 jours	10€

TRICOT		
MQ CHESNAIE-TRÉBALE	mercredi 14h00-17h00	adhésion MQ
TROC DU LIVRE		
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD	du lundi au vendredi 14h-18h	adhésion MQ
URBANISME		
MQ AVALIX-NORD	Sensibilisation ludique - formule stage pour adultes et ados	consulter MQ
WEB VIDÉO		
MQ BOULETTERIE	16-25 ans	consulter MQ
YOGA		
MQ AVALIX-NORD (15)	mardi 9h30-11h30	consulter MQ
MQ BOULETTERIE	lundi 19h-20h mardi 17h00-18h00 vendredi 11h-12h	90€ à 168€ 90€ à 168€ 90€ à 168€
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD	lundi 15h-16h 2ème jour à définir/consulter MQ	90€ à 168€ 90€ à 168€
MQ KERLÉDÉ	mardi 19h-20h mercredi 18h30-19h30 ou 19h30-20h30	90€ à 168€ 90€ à 168€
ZEN ATTITUDE		
MQ KERLÉDÉ	mercredi 11h00-12h00	10€ à 30€
ZUMBA		
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD	7-11 ans	lundi 18h -18h45
EVS PRÉZÉGAT	+ 6 ans	mercredi 14h-15h
ZUMBA		
MQ AVALIX-NORD	« Zumba Gold »	lundi 18h30- 19h30
MQ IMMACULÉE-BEAUREGARD	Ados-Adultes	lundi 18h45-19h45
MQ KERLÉDÉ		vendredi 14h-15h
ZUMBA KID		
MQ KERLÉDÉ	6-12 ans	mercredi 15h30-16h30
EVS PRÉZÉGAT	+ 6 ans	mercredi 14h-15h
ZUM'PILATES KIDS		
MQ KERLÉDÉ	mercredi 15h-16h	90€ à 168€

L'adhésion à la MQ est obligatoire pour les ateliers (voir p. 2)
 Tarifs année sauf mention contraire.
 Tarifs ateliers selon quotient familial pour les Nazairiens
 (15) Léo Lagrange Ouest



Crédit  Mutuel